

めぐり

1

Jan.2026

Vol.51

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

頻 尿



杏仁（きょうにん）



杏仁とは杏の種の中身を取り出したものです。
用途としては乾燥させて漢方薬として利用される一方で
中華料理のデザートとしても知られる
「杏仁豆腐」の風味の元となる食材です。

004 ためして漢方

頻尿

006 処方解説

麻子仁丸

007 漢方医学の基本

漢方薬ポリファーマシーについて②

008 鍼灸治療のご案内

頻尿と鍼灸

めぐり

Vol.51 CONTENTS

2025年4月より漢方・鍼灸だよりをリニューアルしました。東洋医学では、気・血・水（津液）という3つの要素が身体の中を順調に巡っている状態を健康と考えます。毎月旬なトピックスを取り上げ、漢方・鍼灸に係わる事象をお届けしてまいります。この1冊がきっかけとなり、患者さんの身体の不調が改善されれば幸甚です。

ためして漢方！

今月のテーマ「頻尿」

Q

Question

昼夜問わず、多い時は2~3時間おきにトイレに行くほどの頻尿に悩んでいます。今までは旅行や外出も心配でいけません。漢方で改善は見込めますか？（75歳、男性）



A

Answer

頻尿とは、トイレに行く回数が多くなる状態のことを指します。原因は一つではなく、年齢や体の状態、病気、生活習慣などさまざまです。中には手術が必要になるケースもあるため、まずは一度、泌尿器科で診察を受けることが大切です。頻尿で最も多い原因は「過活動膀胱」です。急に強い尿意を感じて我慢できなかったり、尿もれを伴ったりすることがあります。この場合、まずは生活習慣の見直しや膀胱のトレーニング、骨盤底筋を鍛える体操など、体に負担の少ない方法から治療を始めます。それでも改善が不十分なときは、膀胱の働きを調整する薬が使われます。さらに効果が乏しい場合には、膀胱への注射治療や神経に働きかける治療が検討されることもあります。急に頻尿になり、排尿時に痛みがある場合、とくに尿を出し終わる頃に痛

むときは、膀胱炎が疑われます。この場合は尿検査を行い、原因となる細菌に合った抗菌薬で治療します。中高年の男性では、前立腺肥大症によって頻尿が起こることも少なくありません。この場合は内服薬による治療が中心ですが、症状が強い場合には手術が選択されることもあります。尿の量そのものが多くなる多尿が原因で頻尿が起こることもあります。糖尿病や尿崩症、利尿薬の使用、水分のとり過ぎなどが原因となるため、まずは背景にある病気や生活習慣への対応が優先されます。夜間に何度もトイレに起きる夜間頻尿では、膀胱に尿をためる力の低下、夜間の尿量増加、睡眠の質の低下などが複雑に関係しており、原因に応じて治療方法を選びます。このほかにも、膀胱に慢性的な痛みを生じる病気や神経の障害、ストレスが関係するもの、

薬の副作用などが原因になることもあります。慎重な見極めが必要です。頻尿の治療は、まず原因となる病気を調べ、次に生活改善や保存的な治療を行い、それでも改善しない場合に薬や専門的な治療へと段階的に進めていくことが重要です。

これらの治療方法に漢方薬を併用することがあります。漢方医学では西洋医学的診断（過活動膀胱、膀胱炎、前立腺肥大症、夜間多尿など）を踏まえつつ、漢方医学の病態把握（証）に基づいて処方を選択する点に特徴があります。

漢方では頻尿は主に五臓論では特に「腎」「脾」「肝」の失調、気血水論では気虚・水滯などの病態として捉えられます。特に加齢や慢性疾患に伴う頻尿は「腎」が虚した病態と考えられ、最も代表的な処方は八味地黄丸です。体の冷えを伴い、特に下肢の冷えが強く、下腹部の感覚が鈍くなったり、軟弱になったりする少腹不仁という所見を伴います。高齢者の夜間頻尿、前立腺肥大症に伴う頻尿、冷えを伴う症例に適します。八味地黄丸に比べ、より虚弱で冷えが強く、下半身の脱力や浮腫を伴う場合には牛車腎氣丸を用います。

一方、体力低下が目立ち、疲労感・食欲不

振・日中の頻尿が主体の場合は「脾」の機能が衰えた「氣虛」の病態と捉え、補中益氣湯が適応となります。骨盤底筋機能低下や内臓下垂を背景とした頻尿に有効なことがあります。

からだの水分バランスの失調状態である「水滯」も頻尿の原因になります。冷えが強く、尿量が多く透明で、夜間頻尿が顕著な場合には真武湯を用います。冷えが乏しい場合、口渴や多汗を伴う場合には五苓散、膀胱炎を繰り返し発汗傾向が乏しい場合には猪苓湯を用います。また、ストレスや情動変化により尿意切迫が増悪する場合は、「肝」の失調と考え処方を選択します。体質や症状に応じて龍胆瀉肝湯や抑肝散、清心蓮子飲、五淋散などを用います。ただし龍胆瀉肝湯、清心蓮子飲、五淋散は黄芩を含んでいますので薬物性肝障害や薬剤性間質性肺炎の副作用に注意が必要です。

相談者の場合はもう少し詳しく症状を伺い、診察をする必要がありそうですが、年齢を考えると八味地黄丸や牛車腎氣丸、あるいは旅行に行けないほど心配になるという点を考えると清心蓮子飲がよいように思います。

解説をしてくれた人



野上 達也 | のがみ たつや

漢方医学を通じて多くの患者様の心身の健康に貢献したいと考えております。現代西洋医学との組み合わせも考え、最善の医療をご提供致します。東洋医学科診療科長・教授。

処方解説

ましにんがん
麻子仁丸

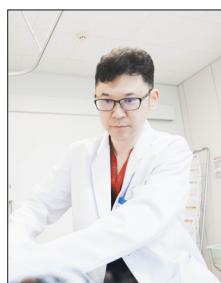
今月のテーマは頻尿ということですが、夜間頻尿に牛車腎氣丸や八味地黃丸など、漢方でいうところの腎虛、なじみのある言葉で言うと老化に対して使う漢方が有名です。一方で、これらの薬が効かないことがあります。意外な原因として便秘で頻尿になっている方が存在します。

漢方的に水について考えましょう。体に水が入ってくるのは飲食です。なんらかの理由で水分を取り過ぎている方もおられます。水が出ていくのは尿、便、汗、息ということになります。汗や息という点からすると、ハアハア言って汗をかくような有酸素運動が、体から余分な水分を出すのに有効な手段となります。運動は頻尿の改善にも有効です。一方、コロコロの乾燥した便秘の方は便からの水の排出が減って

います。これが頻尿の原因になる可能性があります。食物繊維やビタミンC、マグネシウムをしつかり取っておくと、便に水が保持され、便が出やすくなるとともに尿に回る水が減ります。

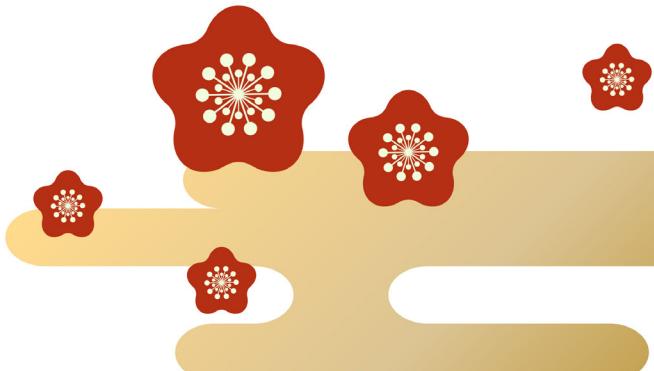
便秘に麻子仁丸という漢方を使います。麻子仁丸は大黄という下剤の成分に加えて、麻子仁、杏仁という潤す効能がある生薬が含まれ、便を水分を含んだ柔らかいものにし、枳実、厚朴という気を動かす生薬で腸管を動かし、芍薬で腸管の筋肉の緊張を整えます。このため麻子仁丸はコロコロの乾燥した便秘に有効で、尿に回る水が減って便から出る水を増やします。その結果、頻尿が改善することがあります。

解説をしてくれた人



谷口 大吾 | たにぐち だいご

西洋医学と東洋医学のハイブリッド診療。心身一如、心身医学の考え方を取り入れた全人的医療。こういった考え方を基に自然治癒を目指した治療で皆さん役立てればと考えています。東洋医学科准教授。



漢方医学の基本 48

漢方薬ポリファーマシーについて②

漢方薬のポリファーマシー前号でも触れましたが、日本では現在、「ポリファーマシー（薬の飲み過ぎ）」が大きな問題になっています。医療が専門分化し、それぞれの分野の医師が熱心に治療を行うほど、一人の患者さんが飲む薬の種類や数が増えてしまう、という状況が日常の診療現場でよく見られます。

実は、この問題は漢方診療でも起きています。いわゆる「漢方薬ポリファーマシー」です。漢方薬は、一つの処方の中に複数の生薬が組み合わされており、一剤でいくつもの症状や体の状態（漢方では「証」といいます）に対応できることが大きな利点です。たとえば、「めまいがする」「尿が近い」「腰が痛い」「足がむくむ」といった症状を、牛車腎気丸という一つの漢方薬でまとめて改善できる場合があります。

ところが近年、病名や症状だけをもとに、漢方医学的な考え方を十分に踏まえないまま漢方薬が処方されることが増えてきました。その結果、複数の医師からそれぞれ別の漢方薬が出され、一人の患者さんが何種類もの漢方薬を同時に飲んでいる、という状況が起きています。たとえば、めまいに対して耳鼻科で
りょうけいじゅつかんとう
苓桂朮甘湯、頻尿に対して泌尿器科で猪苓湯、腰痛に対して整形外科で芍藥甘草湯、足のむくみに対して内科で五苓散が処方される、

といったケースも珍しくなくなってきたしました。

このような状況では、本来は体を温める漢方薬と冷やす漢方薬が同時に使われてしまったり、量が増えると副作用が出やすい生薬、たとえば甘草が重なってしまったりすることがあります。漢方薬の組み合わせが不適切になることや、副作用のリスクが高まることが、漢方薬ポリファーマシーの大きな問題です。

これを防ぐために、まず大切なのは「自分が漢方薬を飲んでいることを、医師がきちんと把握している」状態にすることです。複数の医療機関にかかっている場合は、他の医師から処方されている薬について、必ず担当の医師に伝えてください。そして、すでに漢方薬を飲んでいるのに、新たに別の漢方薬を勧められた場合には、「今飲んでいる漢方薬は、どうしたらよいですか」と遠慮せずに尋ねてみてください。

漢方医学に詳しい医師であれば、「その薬は中止しましょう」「その薬とは一緒に使っても問題ありません」といった説明をしてくれるはずです。複数の漢方薬を組み合わせて使うには、専門的な知識と経験が必要です。漢方薬ポリファーマシーにならないよう、ぜひ注意してください。（野上達也）

鍼灸治療のご案内

頻尿と鍼灸

1 解説

「さっき行ったばかりなのに、またお手洗いに行きたい・・・」「外出先でトイレの場所ばかり探してしまう。」などのお悩みはないですか？このように頻尿は生活の質（QOL）の低下に関連する切実な問題です。

一般的には日中の排尿回数が8回以上、就寝中は1回以上起きる状態が頻尿の目安とされます。数値はあくまで目安なので、ご自身が「急な尿意で我慢ができず困る」「回数が多く生活に支障がある」と感じるなら、それが大切な体のサインです。ケアを考えてみましょう。特に寒い環境（夏の冷房が効いた室内や冬）は頻尿の要因になるので注意してください。

2、東洋医学的視点

「腎」の機能低下が主な原因です。この状態を腎虚証といいます。腎は西洋医学的な腎臓の機能だけでなく、生殖、発育、免疫など幅広い機能を示します。体内の水分を管理し、膀胱機能にも影響します。そのため腎が疲れて機能低下を起こすと尿が漏れ出やすくなります。乳幼児がお漏らしをするのもこのためです。

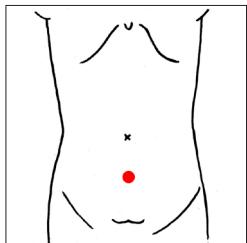
3、対策

体を冷やさないことです。首とつく部位（首、手首、足首）は冷えが入りやすいとされます。特に足首は冷えが侵入しやすいので、露出しないようにしましょう。経穴では①関元、かんげん②中極ちゅうきょく、③太溪たいけい、④三陰交さんいんこうがおすすめです。温めることが大切で、広範囲なら、関元や中極を含む下腹部全体、腰やお尻の中央（仙骨付近）を温めることも良いでしょう。

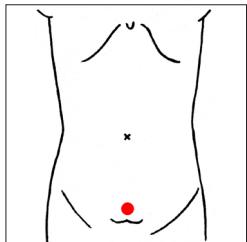
（山中一星）

漢方医学の基本 49

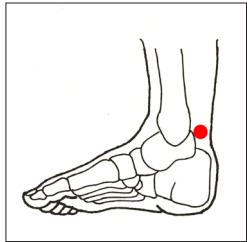
経穴紹介



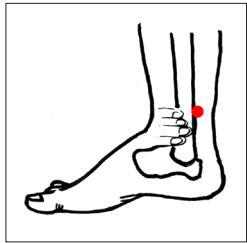
①関元
へその真下指4本のところ



②中極
へその真下指6本のところ

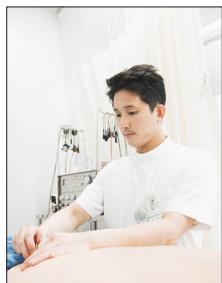


③太渓
足の内くるぶしとアキレス腱との間で脈の触れるところ



④三陰交
内くるぶしの中央から、すねに沿って
膝の方へ指4本上がった骨の内側の際

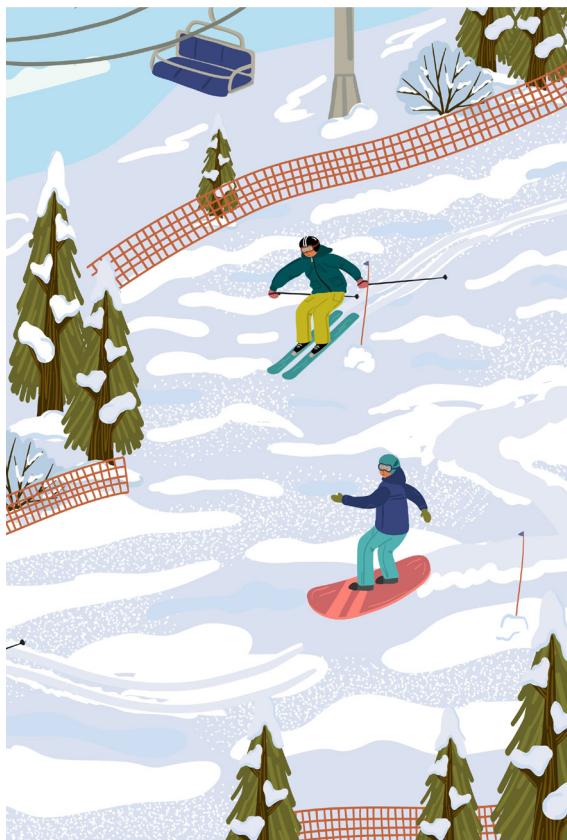
解説をしてくれた人



中山 一星 | やまなか いっせい
初心を忘れず、今日よりも明日が少しでもいい日に
なる治療を心がけています。
診療技術部診療技術科（はり師・きゅう師）。



4月号から装いを新たにお届けしてきた本誌も、今号で一年の節目を迎えるました。忙しさの中で見過ごしがちな小さな不調に、立ち止まつて目を向けるきっかけとして、本誌がそっと寄り添えれば幸いです。新しい一年が、皆さんにとって健やかで実り多いものとなりますよう願っております。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。



NEXT ISSUE

Jan.2026 Vol.52

めまい

なんとなく頭が重い、ふらつく気がする。
はっきりした原因が分からず、
気になりながら過ごしている方も
多いかもしれません。

次号では、そんな「めまい」をテーマに
お届けいたします。



養生法

Vol.50



膝・肩・腰の痛み

Vol.49



寝汗

Vol.48

バックナンバーは、東洋医学科公式ホームページより閲覧できます。

公式WEB



Cover Illust

門松に使われる松・竹・梅には、健やかさ、しなやかさ、そして希望という願いが込められています。



めぐり

漢方・鍼灸だより | 東洋医学科広報誌

発行日 2026年1月1日

発行人 野上達也

© Tokai University Hospital 2025